Школа МБОУ "Сибирячихинская СОШ"

Утвердил: должность директор

фамилия Прибыткова З.А.

дата 02 09 2024

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1										
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.77	4.86	2.92	56.56	24	5
			1блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.2	112	7,15
			2блюдо	Рыба припущенная	100	17.21	8.83	0.83	152	227	13
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	304	10
			напиток	Сок плодовый натуральный	200	0.27	0	22.8	92.27	389	24
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3,1
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338	16
			итого		870	27.51	22.08	104.9	738.25		78,25
1	1	**Итого за день:**			870	27.51	22.08	104.9	738.25		78,25
1	2										
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	337	10.5
			1блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.75	2.22	12.31	84.8	104	9
			2блюдо	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	246	29
			гарнир	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.5	38.85	221.25	302	11
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349	5.3
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3.1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	2
			фрукты	Банан	100	1.5	0.5	21	96	338	18.7
			итого		860	33.51	26.72	141.86	924.34		88.6
1	2	**Итого за день:**			860	33.51	26.72	141.86	924.34		88.6
1											

			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	1.12	8.03	5.83	100.08	67	5.2
			1блюдо	Рассольник домашний	200	1.67	4.07	10.15	91.6	95	12
			2блюдо	Котлеты из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286	294	25
			гарнир	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.14	112.65	321	6.5
			напиток	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379	10.5
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3.1
			фрукты	Груша	100	0.4	0.4	9.8	47	338	38
			итого		870	30.06	37.2	91.47	831.45		100.3
1	3	**Итого за день:**			870	30.06	37.2	91.47	831.45		100.3
1	4										
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.77	4.86	2.92	56.56	24	5
			1блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.57	2.17	9.69	68.6	101	4.6
			2блюдо	Тефтели из говядины	100	7.39	8.19	9.75	142.73	278	40
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312	4.8
			напиток	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	377	5.7
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3.1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	2
			Фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338	16
			итого		900	18.15	21.15	98.78	663.27		81.2
1	4	**Итого за день:**			900	18.15	21.15	98.78	663.27		81.2
1											
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	23	4
			1блюдо	Суп гороховый	200	2.73	3.89	13.61	98.79	102	6.8
			2блюдо	Плов из отварной говядины	200	20.34	19.05	32.42	395.01	244	21.9
			сладкое	Булочка творожная	70	10.85	4.18	30.31	173	786	11
			напиток	Кисломолочный продукт(ряженка)	90	2.5	0.3	17	80	338	25.5
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3.1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	2
			Фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338	16
			итого		810	42.54	33.44	140.93	1018.45		90.3
1		**Итого за день:**			810	42.54	33.44	140.93	1018.45		90.3

2	1										
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	80	0.6	4.81	1.88	53.28	20	2
			1блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.63	4.98	20.03	188	160	11
			2блюдо	Котлета	75	10.68	11.72	5.74	176.75	234	37
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	10.15	11.94	36.68	250.8	204	8.9
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349	5.3
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3.1
			Фрукты	Банан	100	1.5	0.5	21	96	338	18.7
			итого		845	32.38	34.44	136.66	991.15		86
2	1	**Итого за день:**			845	32.38	34.44	136.66	991.15		86
2	2										
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Бутерброд с сыром	40	6.26	4.99	23.23	164	3	14.3
			1блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.75	2.22	12.31	84.8	104	9
			2блюдо	Гуляш из говядины	100	14.44	12.25	3.78	181	245	29
			гарнир	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302	16
			напиток	Сок плодовый натуральный	200	0.27	0	22.8	92.27	389	24
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3.1
			фрукты	Груша	100	0.4	0.4	9.8	47	338	21
			итого		830	34.88	26.35	129.88	906.34		116.4
2	2	**Итого за день:**			830	34.88	26.35	129.88	906.34		116.4
2	3										
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	1.12	8.03	5.83	100.08	67	5.2
			1блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83	82	16.3
			2блюдо	Котлета	75	10.68	11.72	5.74	176.75	234	37
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312	4.8
			напиток	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	342	7

			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3.1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	2
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338	16
			итого		875	22.9	29.62	113.72	822.76		91.4
2	3	**Итого за день:**			875	22.9	29.62	113.72	822.76		91.4
2											
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	23	4
			1блюдо	Рассольник со сметаной	200	5.03	11.3	32.38	143.6	95	9
			2блюдо	Жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.95	337.14	259	45
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377	10
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3.1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	2
			Фрукты	Банан	100	1.5	0.5	21	96	338	18.7
			итого		850	30.89	38.11	125.32	863.39		91.8
2	4	**Итого за день:**			850	30.89	38.11	125.32	863.39		91.8
2	4										
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1.32	3.3	5.84	58.32	53	2
			1блюдо	Суп вермишелевый с курицей	200	2.05	2.22	12.55	87.2	112	7.15
			2блюдо	Тефтели из говядины	100	7.39	8.19	9.75	142.73	278	36
			гарнир	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302	16
			напиток	Какао	200	4.14	3.54	17.58	118.6	382	12.4
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	3.1
			фрукты	Банан	100	1.5	0.5	21	96	338	18.7
			итого		870	28.16	24.24	124.68	840.12		95.35
2	5	**Итого за день:**			870	28.16	24.24	124.68	840.12		95.35
		Среднее значение за период:			**858**	**30.098**	**29.335**	**120.82**	**859.952**		**91,96**